

LE SAVIEZ-VOUS ?



• **LE RUTABAGA** était un des seuls légumes disponibles pendant la Seconde Guerre Mondiale (les autres denrées étant réquisitionnées par les soldats allemands), et a longtemps été associé à de mauvais souvenirs.

• Originaire d'Asie, **LE CROSNE** se reconnaît facilement à sa forme très particulière, qui évoque une grosse chenille boursouflée ! Son goût se rapproche de celui de l'artichaut ou du salsifis.

• **LE PANAIS** est un légume racine de forme conique, particulièrement riche en glucides, et dont le goût sucré se rapproche de la carotte et du céleri.

• **L'ARROCHE** est une plante potagère proche de l'épinard qui peuplait les potagers de l'Antiquité ou les jardins de curé du Moyen-âge. Elle est parée de nombreux surnoms : chou d'amour, faux épinard, belle-dame, bonne-dame...

• **LE TOPINAMBOUR** est facilement identifiable à cause de ses tubercules bosselés et ramifiés, qui rappellent la racine de gingembre et la pomme de terre. Il a un goût voisin de celui de l'artichaut.

• **LE RAIFORT**, aussi appelé "moutarde des Allemands" en raison de son goût piquant et poivré, est utilisé râpé comme condiment. Très riche en vitamine C, il était consommé par les marins pour lutter contre le scorbut.

• **LE PÂTISSON** est une petite courge en forme d'hémisphère bordée de dentelures. S'il est fréquent de le voir trôner dans les cuisines en guise de décoration, il se déguste aussi en gratin ou râpé quand il est jeune.

Une saison... une recette ✨

FRITES DE PANAIS



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 minutes
CUISSON : 35 minutes

• 1 kg de panais (4 pièces environ)
• 6 c. à soupe d'huile d'olive

• 2 c. à soupe de miel liquide
• 1 c. à café de cumin en poudre
• Sel, poivre



1. Eplucher, laver et éponger les panais. Les détailler en grosses frites (1 cm d'épaisseur environ) et réserver dans un grand saladier.

2. Mélanger le miel, l'huile, le sel, le poivre et le cumin. Verser sur les frites et bien répartir.



3. Disposer les frites de panais assaisonnées en une seule couche sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

4. Cuire 35 minutes dans un four préchauffé à 190°C, en remuant 2 ou 3 fois en cours de cuisson.



S.A. à Directoire et Conseil de Surveillance - Capital de 1 000 000€ - RCS Lille Métropole - 477 181 010 - Siège - 384 rue du Général de Gaulle 59370 Mons-en-Barœul

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2020



SOYONS COMPLICES
à table !



Nous revoilà ! 😊

ÉDITO

LE RETOUR DES LÉGUMES ANCIENS

Tombés dans l'oubli au fil des années, topinambour, rutabaga, crosne, panais et autres légumes anciens font leur grand retour dans nos assiettes. Ces oubliés sont essentiellement des tubercules et légumes racines que l'agriculture a délaissés au profit d'autres légumes à plus fort rendement.

Aujourd'hui ces aliments plus authentiques, issus de modes de cultures moins standardisés, retrouvent leur place sur les étals de nos marchés. En soupe, en gratin ou en purée, les légumes anciens sont généralement simples à cuisiner, et leurs saveurs originales sont parfaites pour varier des traditionnelles carottes et pommes de terre !

Redécouvrons-les sans tarder !

Le Pôle Nutrition Santé

api

Conception CIB'API

MENU du 2 novembre au 18 décembre 2020

unique 2 éléments BIO

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.



Lundi 2 novembre	Mardi 3 novembre	Mercredi 4 novembre	Jeudi 5 novembre	Vendredi 6 novembre
Céleri rémoulade	Betteraves rouges vinaigrette	Demi-avocat vinaigrette	Velouté d'endives	Salade iceberg vinaigrette aux fines herbes
BIO Boul bocuf à la tomate subst:boulettes de soja provençales Semoule	Rôti de porc curry et carottes subst:marmite de thon au curry, carottes Riz pilaf	Haché de veau au paprika subst:filet de poisson au paprika Gratin de chou-fleur et pommes de terre	Raviolis de boeuf subst:ravioles ricotta épinards Emmental râpé BIO	Omelette Epinards au fromage fondu Pommes de terre vapeur
Crème dessert vanille	Carré de liguail	Yaourt brassé aux fruits	Fruit de saison	Brownies
Lundi 9 novembre	Mardi 10 novembre	Mercredi 11 novembre	Jeudi 12 novembre	Vendredi 13 novembre
Terrine de campagne	Velouté de potiron	Endives vinaigrette Ferme du mélois	Crêpe au fromage	
Paupiette de veau au jus subst:marmite de poisson Riz à la brunoise de légumes	Haut de cuisse de poulet rôti mat:nugget's de poulet subst:nugget's de blé Pommes de terre boulangère	FERIE	Filet de poisson pané sauce tomate BIO Coquillettes BIO Edam	Galette de soja provençale ketchup Purée de carottes et pommes de terre Flan au chocolat
Compote de pommes	Yaourt aromatisé			
Lundi 16 novembre	Mardi 17 novembre	Mercredi 18 novembre	Jeudi 19 novembre	Vendredi 20 novembre
Potage cultivateur	Carottes râpées vinaigrette	Taboulé à la mimolette	Repas terroir Velouté de poireaux/	Laitue vinaigrette à l'huile d'olive
Chili sin carne (haricots rouges, maïs, brunoise provençale) Riz pilaf	Carbonara de porc subst:carbonara de soja Torsades Emmental râpé	Aiguillettes de poulet barbecue subst:crousti-fromage Petits pois carottes	Sauté de boeuf façon carbonnade subst:omelette Frites (hauts de France)	Filet de colin à l'ancienne Gratin d'automne (carottes, navets, pommes de terre)
BIO Vache qui rit	BIO Banane	Compote pommes	Liégeois chocolat (vieil Moutier)	Gâteau à la vanille
Lundi 23 novembre	Mardi 24 novembre	Mercredi 25 novembre	Jeudi 26 novembre	Vendredi 27 novembre
BIO Potage Crécy	Macédoine de légumes	Velouté de champignons	Céleri rémoulade	Salade iceberg vinaigrette au basilic
Chipolatas subst:nugget's de blé Potatoes-ketchup	Emincé de dinde sauce barbecue subst:fricassée de colin Coudes rayés	Picadillo mexicain subst:picadillo de soja Riz	Filet de poisson meunière Jardinière de légumes	Pizza tomates champignons, mozzarella, emmental
BIO Camembert	Fromage blanc et coulis de fruits rouges	Fruit de saison	Yaourt nature sucré	Fruit de saison

Lundi 30 novembre	Mardi 1 décembre	Mercredi 2 décembre	Jeudi 3 décembre	Vendredi 4 décembre
Soupe de légumes	Salade verte vinaigrette	Haricots verts vinaigrette	Carottes râpées vinaigrette ciboulette	Velouté dubarry
Allumettes de dinde à l'italienne subst:marmite de thon à l'italienne BIO Coquillettes Emmental râpé	Gratin de pommes de terre pois chiche à l'emmental (pdt, pois chiche, petits pois, carottes)	Sauté de boeuf à la niçoise subst:quenelles nature à la niçoise Semoule	Cordon bleu subst:crousti-fromage Poireaux et pommes de terre béchamel	Waterzoï de colin et ses légumes BIO Riz pilaf
Ile flottante	Fruit de saison	Laitage	Clémentine et spéculoos de la Saint Nicolas	Cookie aux pépites de chocolat
Lundi 7 décembre	Mardi 8 décembre	Mercredi 9 décembre	Jeudi 10 décembre	Vendredi 11 décembre
Potage potiron	Salade de carmine rouge, vinaigrette à l'ancienne	Salade verte vinaigrette		Goyère au Comté et emmental
Sauté de porc sauce au curcuma subst:fricassée de poisson au curcuma BIO Semoule	Rôti de boeuf sauce échalote mat:haché de veau subst:omelette sauce échalote BIO Haricots verts Pommes de terre persillées	Rôti de dinde au curry subst:nugget's de blé Purée au lait	Lasagne de lentilles BIO à la méridionale	Filet de merlu sauce citron ciboulette, dès de tomate Riz d'or
Mousse au chocolat	Chantailou	Fruit de saison	Yaourt aromatisé Madeleine	Fruit de saison
Lundi 14 décembre	Mardi 15 décembre	Mercredi 16 décembre	Jeudi 17 décembre	Vendredi 18 décembre
BIO Betteraves rouges vinaigrette	Soupe ardennaise	Friand au fromage	Salade iceberg vinaigrette	REPAS de NOËL Mousson de canard et son toast subst:médaillon de surimi mayonnaise
Bolognaise de boeuf subst:bolognaise de soja Torsades Emmental râpé	Gratin façon tartiflette subst:gratin de légumes et fromage	Marmite de colin à l'oseille Brocolis Céréales gourmandes	Long burger végétarien (pain long, cheddar, nugget's de blé) Frites	Filet de poulet aux marrons subst:filet de poisson aux marrons Petits pois carottes Potato pops
Salade de fruits au sirop	BIO Banane	Fruit de saison	Crème dessert vanille	Bûche de NOËL

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements